10 min. × 100 recipes Book

Panasonic
ideas for life

10分で ちゃんとごちそう、100レシピ集

家庭用スチームオーブンレンジ
NE-R3400

F0617-1Q54 F0311-31111
Printed in China

時間がなくても、ごはんは手作りしたい。

できたてのひと皿を食卓に並べたい。

そんなあなたの思いに応えたくて生まれました。

「10分で ちゃんとごちそう 100レシピ」。

短時間なのに、手抜きじゃない。

簡単だけど、また食べたくなるおいしさ。

料理のプロ、辻調グループ校の協力により、

レンジでサッと作れるバラエティ豊かなメニューが、

この一冊に勢ぞろい。忙しくても続けられる手料理を、

365日パナソニックが応援します。

レシピ協力:

tsuji 辻調グループ校 [大阪·東京·フランス]

大阪あべの辻調理師専門学校を中心に、14のグループ校からなる食の総合教育機関。1960年の創立以来、つねに料理をひとつの文化ととらえ、その魅力と素晴らしさを広く発信している。 www.tsujicho.com

お手軽なのに、自慢できる一品。

おもてなしプレート

平日だって、おしゃれに味わおう。

カジュアルフレンチ

ワイン片手に、パパッと作ろう。

お手軽イタリアン

ほっこりやさしい、食卓の定番。

デイリー和食

パナソニック株式会社 キッチンアプライアンスビジネスユニット 〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

時間をかけずに、本格的な味わい。

チャイナごはん

定番にしたい、異国のおいしさ。

アジアンディッシュ

遅めの朝に、クイックひと皿。

お気軽ブランチ

腹ぺこタイムの、救世主。

スタミナごはん

素早くサッと、もう一品！

おつまみ小皿

甘いモノ、食べたいときが作りどき。

おとなスイーツ

・このレシピ集に関して・

- タイトルの「10分」は、ビストロを使った最終仕上げの加熱時間を表し、下ごしらえなどの時間は含みません。また、下加熱と最終仕上げ時間の合計が10分以上のメニューには、● のマークをしています。
- 短時間加熱のレシピのため、分量や下ごしらえを記載通りにすることが、うまく仕上げるコツです。分量を変える場合、様子を見ながら加熱時間を調整してください。
（追加加熱のしかた→取扱説明書 P.23）
- 赤字のメニューは自動メニュー「こんがり10分」で加熱できます。手動で加熱するときは、「グリル」両面上段で約10～13分に設定してください。
- うまく仕上がらないときは、取扱説明書P.67をご参照ください。

魚介ときのこの旨(うま)みを
そのままいただく、シンプルなひと皿。

001 漁師の具だくさんスープ

材料（2人分）

A
- 白身魚切り身…2切れ（骨なし1切れ80g）
- えび…2尾（30g）
- きのこ…合わせて60g（しめじ、まいたけ、えのきだけなど）
- にんにく…1片

塩、こしょう…少々
オリーブ油…大さじ1
コンソメスープの素（顆粒(かりゅう)）…小さじ½
あさり（砂出しする）…100g
レモン（薄い半月切り）…1～2枚
トマト…½個（50g）
パセリ（乾燥）…大さじ1

（1人分）
カロリー……約254kcal
塩分……約1.0g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. 魚は1切れを4等分にする。えびは殻をむき、開いて背わたを取る。にんにくは薄切りにし、きのこは食べやすい大きさにほぐす。ボールにAを入れ、塩、こしょうをする。オリーブ油をまぶして混ぜ合わせる（時間があるときは、混ぜ合わせたあとに10分程度おくとよりおいしい）。
2. 1をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約9～10分 決定
3. 鍋に2カップの湯を沸かし、スープの素を溶かす。あさりとレモンを入れて、あさりの口が開くまで加熱し、塩、こしょうで味を調える。
4. 2を器に盛り付け、1cm角に切ったトマトとパセリを散らす。その上に3のあさり、レモンをのせ、スープを注ぐ。

MENU
001

カラフルで見た目もおしゃれな、あつあつ前菜。
素材の旨みを存分に楽しんで。

002 焼き野菜とパルミジャーノのサラダ

材料（2人分）

なす…½本（50g）
ズッキーニ…⅓本（50g）
トマト…小1個（150g）
にんにく（薄切り）…1片
タイム…2枝
オリーブ油…大さじ1
塩、こしょう…少々
すりおろした
パルメザンチーズ…適量
（粉チーズでも可）

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. なす、ズッキーニ、トマトは、それぞれ厚さ3mmに切る。なすはしばらく塩水につけてアク抜きをし、水けを切っておく。なす、ズッキーニをそれぞれ別のボールに入れ、塩、こしょう、にんにく、タイムをそれぞれ半量ずつ入れて混ぜ、オリーブ油で味を付ける。

2. グリル皿に、ズッキーニ、なす、トマトを色よく順番に並べる。全体に軽く塩、こしょうをし、ボールに残ったにんにく、タイム、オリーブ油も上にのせ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

3. 焼き上がった野菜を、形が崩れないよう皿に盛り付ける。チーズを全体にふりかける。

（1人分）
カロリー…………約101 kcal
塩分…………約0.3g

さわやかな酸味が豚肉と好相性。
ピリッと黒こしょうをアクセントに。

003 豚とりんごのはちみつレモン焼き

材料（2人分）

豚ロース肉…2枚
（とんかつ用1枚100g）
塩、黒こしょう…各少々
スライスベーコン…3枚
りんご…½個（100g）

A
- レモン汁…大さじ2
- はちみつ…大さじ1
- 黒こしょう…小さじ½

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉は縦半分に切り、塩、黒こしょうをする。ベーコンは5mm幅に切る。りんごは½個を4等分に切り、混ぜ合わせたAに漬けておく。

2. 肉をグリル皿の中央に寄せて並べ、ベーコンをのせる。周囲にりんごを並べ、上段に入れる。
（りんごの漬け汁はとっておく）
自動メニュー　決定　6焼き物A　決定　こんがり10分　決定

3. 2を皿に盛り付け、りんごの漬け汁も添える。

（1人分）
カロリー…………約451kcal
塩分…………………約0.8g

魚の身は蒸したようにふっくら。
あさりの旨みが溶けこんだスープも絶品。

004 白身魚の地中海風

材料（2人分）

白身魚切り身…2切れ
（骨なし1切れ80g）

塩、こしょう…少々

パセリ（乾燥）…大さじ1

A
- あさり（砂出しする）…8個
- プチトマト…4個
（縦半分に切る）
- 湯…40ml
- 白ワイン…大さじ2
- オリーブ油…大さじ2
- にんにく（薄切り）…少々

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 魚を半分にそぎ切りにし、塩、こしょうをする。
2. 直径約20cmの耐熱皿に魚を皮目を上にして入れ、Aとパセリ（半量）を加える。グリル皿の中央に並べ、上段に入れる。
自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定
3. 塩、こしょうで味を調えて、残りのパセリを散らす。

※加熱後、あさりの口が完全に開いていないときは、
様子を見ながら追加加熱してください。
（追加加熱のしかた→取扱説明書 P.23）

（1人分）
カロリー…………約307kcal
塩分…………………約0.5g

中からあつあつチーズがとろーり。
わさびとしょうがの入ったソースも新鮮。

005 牛肉ロールのグリル

材料（6個分）

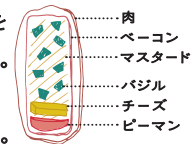
牛もも薄切り肉…200g
塩、こしょう…少々
マスタード…大さじ½
スライスベーコン…3枚
バジルの葉（青じそでも可）…3枚
ピーマン…½個（15g）
プロセスチーズ…40g

A
- ケチャップ…大さじ3弱
- ウスターソース…小さじ1
- おろしわさび…小さじ1
- レモン汁…小さじ½
- おろししょうが…小さじ¼

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉を3等分にして広げ、塩、こしょうをしてマスタードを塗る。その上にベーコンを並べ、細かくちぎったバジルを散らす。1cm幅に切ったピーマンと、1cm角の棒状に切ったチーズを肉の手前側に並べる。ロール状にしっかり巻き、同様に3個作る。

肉
ベーコン
マスタード
バジル
チーズ
ピーマン

2. グリル皿に1を並べて上段に入れる。
自動メニュー　決定　6焼き物A　決定　こんがり10分　決定

3. 焼き上がったら、半分に切り皿に盛り付ける。Aを混ぜ合わせたソースを添える。

（2個分）
カロリー………約332kcal
塩分………約1.8g

こんがりジューシーな
豚肉とアスパラの食感が重なり合う。

006 豚肉のピザ風グリル

材料（2人分）

豚ロース肉…2枚
（とんかつ用1枚100g）
塩、こしょう…少々
グリーンアスパラガス…2本（50g）
ナチュラルチーズ（ピザ用）…40g
オレガノ（乾燥）…適量
ピザソース（市販品）…大さじ2

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉は軽くたたいて筋切りをし、塩、こしょうをする。オレガノをふり、その上にピザソースを塗る。
2. グリーンアスパラガスは、4～5cmの長さに切る。さらに太い部分は、縦半分に切る。
3. 1の肉をグリル皿の中央に寄せて並べる。その上にアスパラガスを並べてチーズをのせ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定

（1人分）
カロリー…………約355kcal
塩分…………………約0.8g

じゃがいものホクホク感をいかした、素朴な味わい。

007 スパニッシュ・オムレツ

材料（2～3人分）

溶き卵…M寸3個（正味150g）
じゃがいも…大1個（200g）
たまねぎ…小¼個（40g）
水…大さじ2
オリーブ油…大さじ1
塩、こしょう…少々
バター…適量

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 溶き卵に塩、こしょうをし、室温に戻す。じゃがいもとたまねぎを5mm厚さに切り、深めの耐熱容器に入れ、塩、こしょうをする。オリーブ油と水を加え、ラップをゆるめにかけて庫内中央に置く。
   レンジ 決定 800W 決定 約5分 決定
2. 1を熱いうちにフォークなどで細かくつぶし、溶き卵を加えて混ぜる。
3. 焼き上げ用の直径約20cmの耐熱皿にバターを薄く塗り、2を流し入れる。グリル皿の中央にのせ上段に入れる。
   自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定

（1人分/3人分として計算）
カロリー……約181kcal
塩分……約0.3g

なす、ソース、こんがりチーズ。旨（うま）さの三位一体。

008 なすとハムの重ね焼きグラタン

材料（2人分）

なす…2本（160g）
オリーブ油…小さじ2
ロースハム（縦4つ切り）…1枚
バジルの葉（半分にちぎる）…2枚
ピザソース…大さじ3
（トマトソースでも可）
ナチュラルチーズ（ピザ用）…20g
粉チーズ…大さじ1
塩、こしょう…少々

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. なすは皮を2cm間隔にむいて、縦3枚に切る。しばらく塩水につけてアクを抜いておく。水けを切ったなすに塩、こしょう、オリーブ油をまぶし、耐熱性の平皿に入れ、ラップなしで庫内中央に置く。
   レンジ 決定 800W 決定 約4分 決定
2. 直径22～23cmの耐熱皿になすを2枚並べ、その上に半量のハム、バジルをのせる。さらになす、ハム、バジル、なすの順にのせ、上からピザソースをかけてナチュラルチーズ、粉チーズの順にかける。グリル皿にのせ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約8~10分 決定

（1人分）
カロリー……約143kcal
塩分……約1.0g

ナッツの食感と、セロリの香りが個性的。

009 豚肉の野菜巻き

グリル皿 <中段>
レンジ+ヒーター加熱

材料(12個分)

豚ロース薄切り肉…6枚(150g)
セロリ…1/3本(20g)
さやいんげん…4本
干ししいたけ(戻す)…1枚
ロースハム…小1枚
カシューナッツ…65g
A
- 溶き卵…大さじ3
- 片栗粉…大さじ2½
- しょうゆ…小さじ2
- 紹興酒(しょうこうしゅ)(酒でも可)…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- こしょう…少々

(1個分)
カロリー……約86kcal
塩分……約0.3g

作りかた

1. 肉は半分の長さに切り、混ぜておいたAで下味を付ける。
2. さやいんげんは筋を取り3等分にし、ゆでる。ハム、干ししいたけ、皮をむき、筋を取ったセロリを細切りにする。それぞれ12等分にする。
3. 広げた1枚の肉に、2をのせて巻く。同様にして12個作り、粗みじん切りにしたカシューナッツをまぶす。
4. 3をグリル皿に1つずつ間隔をあけて並べ、中段に入れる。

グリル 決定 両面中段 決定 約10分 決定

ポテトの素材をいかした、一口サイズのオードブル。

010 カナッペ風ポテト

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

材料(10個分)

じゃがいも…1個(150g)
水…大さじ2
A
- 薄力粉…大さじ2½
- 卵…M寸1個(正味50g)
- 牛乳…大さじ2弱
- パセリ(乾燥)…少量

塩、こしょう…少々
スモークサーモンなど…適量(お好みで)

(1個分)
カロリー……約39kcal
塩分……約0.3g

作りかた

1. 深めの耐熱容器にじゃがいもを厚さ2mmの薄切りにして入れ、水を加える。ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約5分 決定

2. 1を熱いうちにつぶしてピューレ状にする。さらにAを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。
3. グリル皿に、サラダ油(分量外)を薄く塗り、2を大さじ1ずつ間隔をあけてのせる。お好みで一口大に切ったスモークサーモンをのせ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約7分 決定

淡泊な白身魚によく合うシチュー風味。
チーズで、表面はカリッと香ばしく。

011 たらとポテトのクリームグラタン

材料（2人分）

たらの切り身…4切れ
（骨なし1切れ40g）
塩、こしょう…少々
じゃがいも…1個（150g）
たまねぎ…小¼個（40g）
にんにく…½片

A
- バター…10g
- パセリ（乾燥）…大さじ½
- 塩、こしょう…少々

牛乳…80ml
（室温に戻す）
粉チーズ…大さじ2

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. たらは皮目に切り込みを入れ、塩、こしょうをする。
2. じゃがいもは厚さ2～3mmの薄切りにし、たまねぎ、にんにくも薄切りにする。
3. 2とAをそれぞれ2等分にしてグラタン皿に入れる。ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約5分 決定
4. 加熱した3に牛乳を半量ずつ入れ、その上に、たらを皮目を下にしてのせ、粉チーズを散らす。グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
   自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定

（1人分）
カロリー…………約222kcal
塩分…………約0.8g

MENU
011

トマトの酸味とバジルの香りで、爽やかな味わい。
刻んだナッツの食感もポイント。

012 いわしとトマトの重ね焼き

材料（2人分）

いわし…4尾（1尾50g）
トマト…小1個（150g）
じゃがいも…½個（75g）
たまねぎ…¼個（50g）
バジルの葉…2枚
塩、こしょう…少々

A
- 白ワイン…大さじ1
- おろしにんにく…小さじ½

B
- パン粉…大さじ2
- 粉チーズ…大さじ2
- ピーナッツ…大さじ1（細かく刻む）

オリーブ油… 適量

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. いわしは手開きにする。水洗いして水けをふき取り、塩、こしょうする。トマトは厚さ2mmの薄切りにする。

2. じゃがいも、たまねぎは厚さ2mmの薄切りにし、深めの耐熱容器にAとともに入れる。塩、こしょうして混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 決定 600W 決定 約4分 決定

3. 2をグリル皿の中央に広げ、トマトとバジルをのせて塩、こしょうをする。その上にいわしを皮目を上にして、中央に寄せて重ならないように置く。いわしの上に混ぜ合わせたBをかけ、さらに全体にオリーブ油をかけ上段に入れる。
グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

（1人分）
カロリー………約281kcal
塩分……………約0.5g

コーンフレークのサクサク感をいかした一品。
りんごとピクルスの酸味がアクセントに。

013 クリスピーロールカツ

材料（2人分）

豚もも薄切り肉…160g
塩、こしょう…少々
ピクルス※…2本（20g）
りんご…¼個（50g）
スライスチーズ…4枚（70g）
コーンフレーク（プレーン）…50g

A ｛ 薄力粉…大さじ2
　　溶き卵…M寸1個（正味50g）

※ピクルスをきゅうりの漬け物に代えてもよいでしょう。

作りかた

グリル皿 <中段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. ピクルスとりんごは薄切りに、チーズは半分に切る。それぞれを4等分にする。
2. 肉を4等分にして広げ、塩、こしょうをする。ピクルス、りんご、チーズをのせて端から巻く。高さ約3〜4cmになるように形を整える。同様にして4個作る。
3. ボールにAを入れ、よく混ぜる。2にAを付け、粗く砕いたコーンフレークをしっかりまぶす。
4. 3をグリル皿の中央に寄せて並べ、中段に入れる。

グリル 決定 両面中段 決定 約10分 決定

（1人分）
カロリー……………約457kcal
塩分……………………約1.8g

ミントとオレンジの香りが広がる、
おしゃれな前菜仕立て。

014 白身魚とオレンジのサラダ

材料（2人分）

白身魚切り身…6切れ
（骨なし1切れ25g）

オレンジ…1個（200g）

食パン（6枚切り）…½枚

A ミント…適量
オリーブ油…大さじ1

B レモン汁…小さじ2
塩、こしょう…少々

オリーブ油…大さじ2

ミント…適量

サラダ用の葉…60g
（ベビーリーフ、水菜など）

塩、こしょう…少々

（1人分）
カロリー……約395kcal
塩分……約0.6g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. オレンジの皮を少々すりおろし、皮をむいておく。果汁は大さじ2ほど絞っておく。盛り付け用に薄皮を取り除いた果肉を6房とっておく。

2. 魚にAと1のすりおろした皮と果汁を各少々かけてなじませる（時間があるときは、なじませたあとに15分程度おくとよりおいしい）。食パンを2cm角に切る。魚は皮目を上にして食パンとともにグリル皿に並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約8～10分 決定

3. ボールに残りの果汁とBを入れ、泡立て器で混ぜる。オリーブ油を混ぜながら少しずつ加えて味を調えて、すりおろした皮、ミントを入れ、ドレッシングを作る。

4. 別のボールにサラダ用の葉を入れ、軽く塩、こしょうをする。ふんわり混ぜ、3の半量を加える。皿にサラダと2の魚、食パンのクルトン、1の果肉を盛り付け、3の残りをかける。

ジューシーな、なすとソースの味わいが
豚肉の引き立て役。

015 なすと豚肉の重ね焼き

材料（2人分）

なす…大1本（150g）
豚ロース薄切り肉…2枚（50g）
オリーブ油…大さじ½
マスタード…大さじ½
ピザソース※…大さじ2〜3
バジルの葉（細かく切る）…6枚
粉チーズ…大さじ2½
塩、こしょう…少々
きのこ…合わせて60g
（マッシュルーム、エリンギなど）

※トマトソースに一味とうがらしを加えても可。

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 縦1cmの厚さに切ったなす4枚に塩、こしょうをしてオリーブ油（分量外）を薄く塗る。耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約1分~1分30秒 決定

2. 肉は塩、こしょうをし、片面にマスタードを塗る。きのこを食べやすい大きさに切り、オリーブ油をまぶし、塩、こしょうをする。

3. グリル皿の中央になすを2枚並べる。それぞれにバジルを散らし、粉チーズをふる。マスタードの面を下にした肉をのせ、さらになすをのせ、ピザソースを塗る。再度、バジルを散らし、粉チーズをふる。周囲に2のきのこを並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定

（1人分）
カロリー…………約177kcal
塩分……………………約0.9g

お酢の酸味で、さっぱりといただける。

016 キャベツと豚バラの蒸し煮

材料（2人分）

豚バラ薄切り肉…120g
（1cm幅に切る）

A
- キャベツ…200g（1cm幅に切る）
- スライスベーコン…2枚（一口大に切る）
- 水…¼カップ
- りんご酢…大さじ1½（または白ワイン酢）
- サラダ油…大さじ1
- 顆粒（かりゅう）スープの素…大さじ½
- 塩、こしょう…少々

バター（細かく切る）…15g
塩、こしょう…少々
マスタード（お好みで）…適量

（1人分）
カロリー…………約459kcal
塩分…………………約1.6g

作りかた

レンジ加熱

1. 肉は塩、こしょうで下味を付ける。深めの耐熱容器にAとともに入れ、全体をよく混ぜ合わせる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約10分 決定

2. 加熱後、バターを加えよく混ぜ、塩、こしょうで味を調える。器に煮汁ごと盛り付け、お好みでマスタードを添える。

チーズの塩気で、かぼちゃの甘みがいっそう際立つ。

017 サクサクかぼちゃコロッケ

材料（2人分）

かぼちゃ…正味300g
（皮と種は取り除く）
バター…20g
プロセスチーズ…50g
（1cm角に切る）
塩、こしょう…少々
薄力粉…適量
溶き卵…M寸1個（正味50g）
パン粉…30g
サラダ油…大さじ1

（1人分）
カロリー…………約487kcal
塩分…………………約1.1g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. かぼちゃは1cmの厚さに切る。深めの耐熱容器に入れ、バターを加えてラップをし、庫内中央に置く。

レンジ 決定 800W 決定 約4~6分 決定

2. 1を熱いうちに木べらでつぶし、チーズを加えて塩、こしょうで味を調える。粗熱を取り、4等分して直径約7cm、厚さ2cmほどの丸型に成形する。

3. ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。2に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で、衣を付ける。

4. 3をグリル皿中央に寄せて並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

甘酸っぱいオーロラソースをたっぷりかけて。

018 ささ身のベーコン巻きグリル

材料（2人分）

鶏のささ身…3本（150g）
スライスベーコン…3枚
バジルの葉※…3枚
塩、こしょう…少々

A
- マヨネーズ…大さじ3
- ケチャップ…大さじ1
- 牛乳…小さじ1
- バジルの葉※…2枚（粗みじん切り）
- こしょう…少々

※青じそでも可

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ささ身は筋を取って半分にそぎ切りし、塩、こしょうをする。ベーコンとバジルは半分に切る。
2. 1のささ身とバジルをベーコンで巻いて、グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
   自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定
3. 2を皿に盛り付け、混ぜ合わせておいたAのソースをかける。

（1人分）
カロリー……約361kcal
塩分……約1.5g

フランスの伝統的な家庭料理を、手軽にアレンジ。

019 牛肉のキャロット煮

材料（2人分）

牛もも薄切り肉…150g

A
- にんじん…200g（厚さ2mmの半月切り）
- にんにく（薄切り）…½片
- サラダ油…大さじ1
- 塩、こしょう…少々

B
- 白ワイン…¼カップ
- 顆粒（かりゅう）スープの素…大さじ1
- バター（小さく切る）…20g
- ローリエ…1枚

作りかた

レンジ加熱

1. 肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味を付ける。
2. 深めの耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約5分 決定
   加熱後、1とBを加えてよく混ぜる。再度、ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約5分 決定
3. 加熱後、塩、こしょうで味を調える。器に煮汁ごと盛り付ける。

（1人分）
カロリー……約385kcal
塩分……約2.2g

MENU 021

あっさり味の白身に、濃厚なソースが好相性。

020 白身魚のタルタルソテー 野菜添え

材料（2人分）

白身魚切り身※…2切れ
（骨なし1切れ80g）

タルタルソース（市販品）…大さじ2

パン粉…大さじ1

ズッキーニ、パプリカ、
オクラなど…合わせて100g

塩、こしょう…少々

オリーブ油…適量

※厚みが2cm以上の切り身は、
半分にそぎ切りする。

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 一口大に切った野菜に、オリーブ油をまぶす。

2. 魚に塩、こしょうをし、皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べる。タルタルソースで魚をおおい、パン粉を付けて軽く押さえる。周りに野菜を並べ塩、こしょうをし、上段に入れる。

自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定

（1人分）
カロリー…………約286kcal
塩分…………………約0.5g

トマトの味が芯までしみた、色とりどりの野菜たち。

021 ラタトゥイユ

材料（2人分）

なす…1本（70g）

パプリカ…½個（80g）

ズッキーニ…½本（75g）

にんにく…½片

A { トマトの水煮…50g（カットトマト缶詰）
オリーブ油…大さじ1 }

塩、こしょう…少々

作りかた

レンジ加熱

1. なす、パプリカ、ズッキーニは2cmの角切りにする。にんにくは薄切りにする。

2. 深めの耐熱容器に1とAを入れよく混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約10分 決定

3. 加熱後、塩、こしょうで味を調える。

（1人分）
カロリー…………約92kcal
塩分…………………約0.3g

ほくほくポテトと、シャッキリきのこの食感が楽しい。

022 きのことポテトのバター焼き

材料（2人分）

きのこ（お好みで）…160g
冷凍フライドポテト…60g（皮付き）
イタリアンパセリ…適量
塩、こしょう…少々
A ｛スライスベーコン…2枚（7mm幅に切る）
にんにく（つぶす）…1片
バター…30g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ポテトは冷凍庫から出しておく。きのこは一口大にほぐし、パセリはみじん切りにする。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約2~3分 決定
3. 2にすべての材料を加えてよく混ぜる。耐熱性の平皿に移してグリル皿の中央にのせ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

（1人分）
カロリー……約283kcal
塩分……約0.8g

ローズマリーとにんにくの香りが決め手。

023 えびの香草グリル

材料（2人分）

えび…8尾（160g）
にんにく…1片
A ｛ミックスハーブ…適量
ローズマリー…1枝
オリーブ油…大さじ1
塩、こしょう…少々

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. えびは頭を取る。殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。ボールにAを入れてよく混ぜる。えびと薄切りにしたにんにくを加えてなじませる（時間があるときは、なじませたあとに15分程度おくとよりおいしい）。
2. えびをグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約7~9分 決定

（1人分）
カロリー……約129kcal
塩分……約0.4g

口に入れると、衣サクッとチーズの風味。
トマトとバジルのドレッシングで彩りを添えて。

024 チーズカツレツ

材料（2人分）

豚ロース肉…2枚
（とんかつ用1枚100g）

塩、こしょう…少々

バター…10g

A { パン粉…大さじ3
　 粉チーズ…大さじ3 }

イタリアンドレッシング…適量
（角切りトマト、バジルなどを加えて）

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. バターを耐熱容器に入れてふたをし、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 500W 決定 約10~20秒 決定
   溶けたバターを、Aと混ぜ合わせておく。

2. 肉を軽くたたき、細かく筋切りをして、塩、こしょうをする。グリル皿の中央に並べる。1を肉にのせて、上段に入れる。
   自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定 仕上がり2度押す 弱

3. 焼き上がったら皿に盛り付ける。お好みで角切りトマト、バジルを加えたイタリアンドレッシングをかける。

（1人分）
カロリー……約365kcal
塩分……約0.7g

にんにくとアンチョビの塩けが、
野菜の甘味をさらに引き出す。

025 バーニャカウダ※風 焼き野菜

材料（2〜3人分）

たまねぎ…¼個（50g）
パプリカ…½個（80g）
エリンギ…1本（30g）
ズッキーニ…½本（75g）
かぼちゃ…80g

A
- おろしにんにく…小さじ1
- アンチョビ…4切れ
- 水…大さじ2

オリーブ油…大さじ4
塩、こしょう…少々

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. たまねぎ、パプリカは4等分に切る。エリンギ、ズッキーニは縦に4等分に切り、かぼちゃは5mm厚さに切る。
2. 大きめのボールにAを入れ、スプーンでピューレ状になるまですりつぶす。オリーブ油を少しずつ加えて溶きのばし、塩、こしょうで味を調える。盛り付け用に少しとっておき、残りのソースに野菜を加え、混ぜ合わせる。野菜をグリル皿に並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

3. 焼き上がった野菜を皿に盛り付け、取り分けておいたソースを添える。

※ アンチョビ、にんにく、オリーブ油などを混ぜ合わせたソースに野菜を浸して食べる料理。

（1人分／3人分として計算）
カロリー…………約217kcal
塩分……………………約0.6g

見て、食べて、二度おいしい。
テーブルが華やぐ、鮮やかなひと皿。

026 彩り野菜のペペロンチーノ風

材料（2〜3人分）

パプリカ…1個（160g）
グリーンアスパラガス…4本（100g）
にんにく…½片
赤とうがらし…1本
オリーブ油…大さじ1
顆粒(かりゅう)スープの素…大さじ½

塩、こしょう…少々

作りかた

レンジ加熱

1. パプリカは幅7〜8mmに切る。グリーンアスパラガスは斜めに切る。にんにくは薄切りにする。
2. 深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、よく混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約5〜7分 決定
3. 加熱後、取り出して、塩、こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

（1人分/3人分として計算）
カロリー……約66kcal
塩分……約0.7g

パリパリ皮の中は、チーズがとろけるごはん。
手軽につまめて、食べごたえのある一品。

027 ミートライスのカネロニ

材料（4本分）

A
- 冷やごはん…100g
- ミートソース（缶詰）…40g
- ナチュラルチーズ…30g（ピザ用）

塩、こしょう…少々

市販の春巻きの皮※…2枚

オリーブ油…大さじ½

※余った皮は取扱説明書の「春巻き」（P.204,226,227）に活用してもよいでしょう。

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにAを入れて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味を調え、4等分にする。
2. 春巻きの皮を縦半分に切り、手前側に1を細長くのせ、端から巻きずしのようにしっかりと巻く。
3. 巻き終わりを下にして、グリル皿の中央に並べる。オリーブ油をはけで表面に軽く塗り、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約7分 決定

（2本分）
カロリー…………約222kcal
塩分…………………………約0.9g

MENU 027

トマトソースとパプリカの甘みと旨(うま)みが
鶏肉にしみ込んで、なんとも美味。

028 鶏とパプリカの煮込み

材料（2〜3人分）

鶏もも肉…1枚（250g）
塩、こしょう…少々

A
- オリーブ油…大さじ1
- にんにく（薄切り）…½片
- パプリカ…大1個（200g）（縦1cm幅に切る）
- トマトソース（缶詰）…100g
- バター…10g
- 顆粒(かりゅう)スープの素…大さじ½
- イタリアンハーブミックス…適量

作りかた

レンジ加熱

1. 肉は8等分に切り、塩、こしょうをする。
2. 深めの耐熱容器にAを合わせ、1を入れて混ぜる。ラップでゆったりとおおい、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約10分 決定
3. 加熱後、取り出してよく混ぜ、塩、こしょうで味を調える。

（1人分/3人分として計算）
カロリー……約276kcal
塩分……約1.0g

MENU 028

おこげが香ばしい、スパイスのきいたカレー風味。

029 チキンとえびの焼きピラフ

材料（2人分）

鶏もも肉（1cm角に切る）…90g
むきえび…75g
たまねぎ…35g
A { オリーブ油…大さじ1 / カレー粉…小さじ1強 / おろしにんにく…小さじ½ }
B { 冷やごはん…300g / 卵…M寸½個（正味25g） }
塩、こしょう…少々

（1人分）
カロリー……約465kcal
塩分……約0.5g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. えびは洗って水けをふき取る。たまねぎは薄切りにする。えび、肉に塩、こしょうをする。
2. 深めの耐熱容器に1とAを入れてよく混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 800W 決定 約2分 決定
   加熱後、Bを入れてよく混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
3. 2を24×17cmの大きさにグリル皿に平らに広げ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

お手軽食材をひと工夫。かわいいひと皿の完成！

030 なすのツナ入りボートグラタン

材料（2人分）

なす…2本（1本100g）
塩、こしょう…少々
A { たまねぎ（みじん切り）…30g / ツナ缶…30g / パン粉…大さじ2 / 粉チーズ…小さじ1 }
粉チーズ…小さじ2
プチトマト…6個
オリーブ油…適量

（1人分）
カロリー……約117kcal
塩分……約0.4g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 縦半分に切ったなすを耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約3分 決定
2. 1をボート型になるようくりぬき、中身を粗く刻む。型に塩、こしょうをする。刻んだ中身とAをボールでよく混ぜ、塩、こしょうし、4等分にする。型に詰める。
3. 2の表面に粉チーズをふり、グリル皿の中央に寄せて並べる。周囲にトマトを並べ、上段に入れる。
   自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定
4. 3を器に盛り付け、オリーブ油をかける。

トマトとひき肉の旨みが、ソースに凝縮。

031 ラグーソース※のパスタ

材料（2人分）

A
- 豚または牛のひき肉…120g
- たまねぎ（薄切り）…¼個（50g）
- にんにく（薄切り）…½片
- しいたけ（薄切り）…2枚
- オリーブ油… 大さじ1
- ナツメグ…適量
- 塩、こしょう…少々

B
- トマトの水煮…150g（カットトマト缶詰）
- 顆粒スープの素…小さじ½

ショートパスタ…160g

（1人分）
カロリー…………約526kcal
塩分……………………約1.0g

作りかた　レンジ加熱

1. 鍋でパスタをゆでる。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ、肉をほぐしながら混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約4分 決定
3. 2にBを加えて混ぜ、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約3~5分 決定
4. 加熱後、1とあえる。

※日本では、ミートソースと呼ばれるソース。

やさしい味わいに、とうがらしの辛みが隠し味。

032 えび入りトマトのクリームパスタ

材料（2人分）

むきえび…60g

A
- たまねぎ（薄切り）…¼個（50g）
- にんにく（薄切り）…½片
- 赤とうがらし…1本
- オリーブ油…大さじ1
- 塩…少々

B
- トマトの水煮…80g（カットトマト缶詰）
- 生クリーム…¼カップ

塩、こしょう…少々

ショートパスタ…160g

（1人分）
カロリー…………約507kcal
塩分……………………約0.8g

作りかた　レンジ加熱

1. 鍋でパスタをゆでる。
2. えびは洗って水けをふき取る。深めの耐熱容器でAとよく混ぜ合わせる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約2分30秒 決定
3. 2にBを加えて混ぜ、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約3分 決定
4. 加熱後、塩、こしょうで味を調え、1とあえる。

MENU 033
MENU 034
MENU 035
MENU 036

あさり、トマト、にんにくの名コンビネーション。

033 ボンゴレ・ロッソ

材料（2人分）

あさり（砂出しする）…300g
トマトの水煮…150g
（カットトマト缶詰）
A
- にんにく（薄切り）…⅓片
- 赤とうがらし…⅓本
- オリーブ油…大さじ1
- 白ワイン…大さじ1
- パセリのみじん切り…大さじ½

塩…少々
オリーブ油…大さじ1
スパゲティ…160g

（1人分）
カロリー……約463kcal
塩分……約2.0g

作りかた

レンジ加熱

1. 鍋でパスタをゆでる。
2. 深めの耐熱容器であさりとAをよく混ぜ合わせる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約4分 決定
3. 2にトマトを加えてよく混ぜ、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約4分 決定
4. 加熱後、塩で味を調え、オリーブ油を加える。1とあえる。

アンチョビの塩気が、おいしさの隠し味。

034 ブロッコリーソースパスタ

材料（2人分）

A
- ブロッコリー…60g
  （小房に分ける）
- にんにく（薄切り）…½片
- オリーブ油…大さじ1
- 水…大さじ1
- バター…10g
- アンチョビペースト…小さじ1

塩、こしょう…少々
ショートパスタ…160g

（1人分）
カロリー……約413kcal
塩分……約0.2g

作りかた

レンジ加熱

1. 鍋でパスタをゆでる。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約3分 決定
3. 加熱後、木べらで粗くつぶし、塩、こしょうで味を調える。1とあえる。

トマトソースをベースとした、ローマ北部の味。

035 アマトリチャーナ

材料（2人分）

A
- トマトの水煮…150g
  （カットトマト缶詰）
- スライスベーコン…60g
  （短冊切り）
- たまねぎ（薄切り）…¼個（50g）
- にんにく（薄切り）…½片
- 赤とうがらし（輪切り）…½本
- オリーブ油…大さじ1

塩、こしょう…少々
スパゲティ…160g

（1人分）
カロリー……約510kcal
塩分……約1.2g

作りかた

レンジ加熱

1. 鍋でパスタをゆでる。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約7~9分 決定
3. 加熱後、塩、こしょうで味を調え、1とあえる。

クリーミーでやさしい味わい、子供も大好き。

036 ハムときのこのクリームパスタ

材料（2人分）

A
- ロースハム（短冊切り）…60g
- しめじ（ほぐしておく）…60g
- オリーブ油…大さじ½
- バター…10g
- 塩、こしょう…少々

生クリーム…1カップ
ショートパスタ…160g

（1人分）
カロリー……約836kcal
塩分……約1.6g

作りかた

レンジ加熱

1. 鍋でパスタをゆでる。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約3分 決定
3. 2に生クリームを加え、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約2分30秒 決定
4. 加熱後、1とあえる。

だしのきいたあんでいただく、ヘルシーなおいしさ。
ふんわり生地に、きのこの食感がよく合う。

037 豆腐バーグきのこあんかけ

材料（2人分）

A
- 鶏ひき肉…100g
- 木綿豆腐…75g（軽く水けを切る）
- パン粉…大さじ3
- 卵M寸…½個（正味25g）
- おろししょうが…小さじ½
- しょうゆ…小さじ½

B
- だし汁…½カップ
- みりん…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1

きのこ…合わせて80g（しめじ、しいたけなど）

片栗粉…小さじ2（同量の水で溶く）

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。生地を4等分し、直径約6cm、厚さ1cmほどに成形しながら中の空気を抜く。
2. 1を写真のようにグリル皿に並べ、周りに食べやすい大きさに切ったきのこを散らして上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定
3. 小さめの鍋にBを入れ、ひと煮たちしたら、水溶き片栗粉でとろみを付け、きのこを加える。
4. 皿に2を盛り付け、3のあんをかける。

（1人分）
カロリー…………約220kcal
塩分……………………約1.9g

MENU
037

いつもの定番を、ひとくちサイズで上品に。
トッピングも、自由に彩りよく楽しんでみては。

038 焼きおにぎり手まり風

材料（12個分）

＊さけにぎり（4個分）

A
- あたたかいごはん…160g
- さけフレーク…20g
- 塩…少々

錦糸卵、いくら、芽ねぎなど
（お好みでのせる）

＊青菜にぎり（4個分）

A
- あたたかいごはん※…160g
- 青菜漬け…10g
（水けをしぼり細かく切る）
- 桜えび…6g

しょうゆ…適量

＊ねぎみそにぎり（4個分）

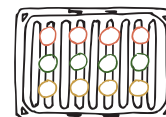
あたたかいごはん※…160g
ねぎみそ（市販品）…20g

作りかた

グリル皿 <中段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 「さけにぎり」と「青菜にぎり」は、それぞれのボールにAを入れ、よく混ぜる。4等分して直径4.5cmに丸くにぎる。「青菜にぎり」には全体にしょうゆをはけで軽く塗る。

2. 「ねぎみそにぎり」は、ごはんを4等分して直径4.5cmに丸くにぎり、その上にねぎみそをのせる。

3. 1と2をグリル皿に間隔をあけて1つずつ並べ、中段に入れる。

グリル 決定 両面中段 決定 約10分 決定

「さけにぎり」はお好みで錦糸卵やいくら、芽ねぎをのせる。

※写真の「青菜にぎり」は五穀米、
「ねぎみそにぎり」は玄米を使用しています。

（1個分）	さけにぎり	青菜にぎり	ねぎみそにぎり
カロリー	約85kcal	約68kcal	約74kcal
塩分	約0.2g	約0.4g	約0.3g

ジューシーで食べごたえのある一品。
さっぱりとした甘酢あんでどうぞ。

039 ピーマンの肉詰め 甘酢あん

材料（2人分）

ピーマン…3個（90g）

A
- 合びき肉…100g
- たまねぎ（みじん切り）…25g
- パン粉…大さじ5
- 卵…M寸1個（正味50g）
- 塩…小さじ½
- こしょう…少々
- ナツメグ…適量

B
- だし汁※…大さじ5
- 砂糖…大さじ½
- みりん…小さじ2
- 酢…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1

片栗粉（同量の水で溶く）…適量

※水1カップに顆粒（かりゅう）だし小さじ1の割合で溶いて使用。

（1人分）
カロリー………約236 kcal
塩分………約2.2 g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. ピーマンを縦半分に切って種を取り、内側に片栗粉（分量外）をまぶす。ボールにAを入れてねばりが出るまでよく混ぜ合わせ、ピーマンに詰める。
2. 1をグリル皿に並べ、上段に入れる。
   自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定
3. 小さめの鍋にBを入れ、ひと煮たちしたら水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
4. 2を皿に盛り付け、3のあんをかける。

ちょっと甘めのみそ味が、ごはんにぴったり。

040 豚肉のみそ漬け焼き

グリル皿 ＜上段＞
レンジ+ヒーター加熱

材料（2人分）

豚ロース肉…4枚
（しょうが焼き用150g）

たまねぎ…大1/3個（80g）

パプリカ…1/4個（40g）

A
- みそ…大さじ1½
- 砂糖…大さじ1½
- サラダ油…大さじ1
- しょうが汁…小さじ½

（1人分）
カロリー…………約330kcal
塩分……………………約1.7g

作りかた

1. たまねぎ、パプリカを薄切りにする。
2. ボールにAを入れて合わせ、肉を加えてよく混ぜる。1の野菜を加え、さらに混ぜ合わせる。
3. 野菜をグリル皿の中央に広げる。その上に肉を一枚ずつかぶせるように並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定

定番食材が、ちょっと贅沢なおばんざいに。

041 さけのなめたけあんかけ

グリル皿 ＜上段＞
レンジ+ヒーター加熱

材料（2人分）

塩ざけ切り身…2切れ
（甘口1切れ約70g）

厚揚げ…1丁（125g）

A
- だし汁…½カップ
- みりん、しょうゆ…各小さじ2
- なめたけ（瓶詰）…30g

片栗粉…小さじ2
（同量の水で溶く）

大根おろし、青ねぎ…各適量

（1人分）
カロリー…………約430kcal
塩分……………………約3.0g

作りかた

1. さけは一口大に、厚揚げは4等分に切る。
2. 間隔をあけて1をグリル皿に並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

3. 小さめの鍋にAを入れて混ぜ、ひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
4. 皿に2を盛り付け、3のあんをかける。仕上げに大根おろしと小口切りにした青ねぎをのせる。

だしの風味と水菜のシャキシャキ感が口の中に広がる。

042 豚と水菜の煮物

材料（2〜3人分）

豚バラ薄切り肉…100g
水菜…200g
薄揚げ…25g
A
- だし汁…480ml
- （顆粒(かりゅう)だしの場合は、小さじ⅔使用）
- みりん…大さじ2強
- 薄口しょうゆ…大さじ2強

一味とうがらし…適量（お好みで）

（1人分／3人分として計算）
カロリー……約187kcal
塩分……約0.7g

作りかた　レンジ加熱

1. 肉は適当な大きさに切る。水菜は4cmの長さ、薄揚げは幅4cmの短冊に切る。
2. 1の肉、薄揚げ、水菜の順に深めの耐熱容器に入れ、Aを加える。穴をあけたクッキングシートで落としぶた※をして、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約8分 決定
3. 器に盛り付け、お好みで一味をかける。

※落としぶたについて→取扱説明書P.195参照

だしがたっぷりしみ込んだ、ほっとする味わい。

043 なすの揚げ浸し

材料（2人分）

なす…2本（150g）
サラダ油…大さじ2
A
- だし汁※…75ml
- みりん、しょうゆ…各大さじ1

大根おろし、青ねぎ…各適量

※水1カップに顆粒(かりゅう)だし小さじ1の割合で溶いて使用。

（1人分）
カロリー……約170kcal
塩分……約1.4g

作りかた　グリル皿＜上段＞　レンジ＋ヒーター加熱

1. なすは縦半分に切り、皮目に細かく切り込みを入れ、それぞれを3等分する。しばらく塩水につけてアクを抜いておく。水けを切り、サラダ油を全面にまぶす。
2. 1の皮目を上にグリル皿に間隔をあけて並べ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定
3. 小さめの鍋にAを合わせ、ひと煮立ちさせる。焼き上がった2を器に盛り、汁をかける。大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせる。

しみじみおいしい和の定番。濃厚な甘めのみそを添えて。

044 ふろふき大根

材料（2～3人分）

大根…正味200g

A ｛水…¾カップ
　 昆布茶…小さじ1

ゆずみそ（市販品）…大さじ2強

ゆずの皮（お好みで）…適量

（1人分/3人分として計算）
カロリー…………約43kcal
塩分……………………約1.0g

作りかた

レンジ加熱

1. 大根は皮をむき、1cm厚さに切る。さらに十文字に切り、4等分にする。Aを深めの耐熱容器に合わせ、大根を入れる。穴をあけたクッキングシートで落としぶた※をして、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約7~9分 決定
2. 1を器に盛り付け、煮汁で浸す。みそを小さめの耐熱容器に入れ、あたためる。
   レンジ 決定 600W 決定 約30秒~1分 決定
3. みそを大根にかける。ゆずの皮をすってかける。

※落としぶたについて→取扱説明書P.195参照

梅肉としょうがで、さっぱりと飽きない味わい。

045 蒸し豚の梅ソースあえ

材料（2人分）

豚ロース薄切り肉…8枚（180g）

片栗粉…適量

しょうが（細切り）…1片

赤とうがらし（輪切り）…½本

A ｛ねり梅…大さじ2弱（薄塩タイプ）
　 砂糖…大さじ2弱
　 酒…大さじ1

（1人分）
カロリー…………約305kcal
塩分……………………約2.0g

作りかた

レンジ加熱

1. 鍋にサラダ油（分量外）を熱し、しょうがと赤とうがらしをいため、香りを出す。合わせておいたAを加えて、火を通す。
2. 肉に片栗粉を薄く付け、広げて耐熱性の平皿に並べ、表面に1を塗る（肉が重なってもOK）。ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約3~5分 決定

MENU 047

お酢のパワーで、ひと味違う炒めものに。

046 豚の酢じょうゆ炒め

材料（2人分）

豚バラ薄切り肉…150g
（5cm幅に切る）
片栗粉…大さじ1
もやし…1袋（200g）
にら…½束（40g）
しょうが（細切り）…1片
A ｛しょうゆ…大さじ2
酢、みりん…各大さじ1
ラー油…適量｝

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. Aを混ぜ合わせておく。肉にAの半量を加えてほぐし、片栗粉をまぶす。
2. にらを適当な長さに切り、しょうが、もやしとともにボールに入れ、Aの残りを加えて混ぜる。
3. 2をグリル皿の中央に広げて入れる。その上に1の肉を広げて並べ、上段に入れる。

自動メニュー　決定　6焼き物A　決定　こんがり10分　決定

（1人分）
カロリー…約392kcal
塩分…約2.7g

卵黄をたっぷりからませて、めしあがれ。

047 お月見つくね

材料（2人分）

A ｛鶏ひき肉…150g
れんこん（すりおろす）…50g
冷やごはん…50g
白ねぎ…⅓本（25g）
（みじん切り）
照り焼きのたれ※…大さじ1
（市販品）｝
卵黄…2個
照り焼きのたれ…適量
七味とうがらし（お好みで）…適量

※しょうゆ、みりん各小さじ1、
塩小さじ¼に代えてもよいでしょう。

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにAを入れてねばりが出るまでよく混ぜ合わせ、2等分して直径約10cm、厚さ2cmほどの丸型に成形する。
2. 1をグリル皿の中央に寄せて並べる。真ん中をへこませて上段に入れる。

自動メニュー　決定　6焼き物A　決定　こんがり10分　決定

3. 皿に盛り付け、つくねの中央に卵黄をのせる。照り焼きのたれをかけ、お好みで七味をふる。

（1人分）
カロリー…約275kcal
塩分…約0.8g

ゴーヤのほろ苦さを、ふんわり卵が包み込む。

048 ゴーヤチャンプル

材料（2人分）

ゴーヤ…100g
大豆もやし…50g
スパム…40g
ごま油…大さじ1
卵…M寸1個（正味50g）
塩…小さじ¼

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取る。厚さ2mmに切って下ゆでする。スパムは短冊切りに、もやしは4cmの長さに切る。
2. ボールに1を入れ、ごま油を加えて混ぜる。グリル皿の中央に広げるように並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

3. 卵を溶きほぐし、塩で味付けする。フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、卵をすばやくかき混ぜていり卵を作る。2と合わせて器に盛り付ける。

（1人分）
カロリー……約180kcal
塩分……約1.1g

冷めてもおいしいから、お弁当にもおすすめ。

049 ごまごまからあげ

材料（2人分）

鶏もも肉…1枚（250g）
片栗粉…大さじ4
いりごま…大さじ2

A
- 酒、しょうゆ…各大さじ½
- 溶き卵…M寸¼個
- 塩… 小さじ⅓
- こしょう… 少々

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角（1個約30g）に切る。Aとともにビニール袋に入れて、よく混ぜ合わせる（時間があるときは、混ぜ合わせたあとに10分程度おくとよりおいしい）。ボールに片栗粉と肉を入れ、肉の表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまで、よくもみ込む。
2. 1にいりごまをまぶす。皮目を上にしてグリル皿に間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

（1人分）
カロリー……約380kcal
塩分……約1.6g

ほたての旨(うま)みとアスパラの食感を楽しむひと皿。
あとからくるピリッとした辛さもたまらない。

050 ほたてのXO醤炒(じゃんいた)め

材料（2人分）

ほたて貝柱…9個（120g）
グリーンアスパラガス…2本（50g）
しめじ…40g
にんにく、しょうが…各1片
片栗粉…適量
塩、こしょう…少々

A
- XO醤(じゃん)…大さじ2
- しょうゆ…小さじ1
- 水…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- 砂糖…小さじ½
- 片栗粉…小さじ¼

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. グリーンアスパラガスは長さ5cmに切る（太い場合は縦半分に切る）。しめじは一口大にほぐし、にんにく、しょうがは薄切りにする。ほたては塩、こしょうをし、薄く片栗粉をまぶす。

2. ボールにAを入れ、合わせておく。1を加え、よく混ぜる。グリル皿に広げ上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約9分 決定

（1人分）
カロリー………約170kcal
塩分………約1.9g

MENU
050

パリッと焼き上がった殻までごちそう。
キンキンに冷えたビールと一緒にどうぞ。

051 えびのにんにく風味焼き

材料（2人分）

えび…8尾（150g）

A
- 青ねぎ（小口切り）…大さじ2
- 水…大さじ1
- おろしにんにく…小さじ2
- 片栗粉…小さじ½
- ごま油…小さじ½
- 塩…小さじ¼
- 砂糖…小さじ⅙

B
- しょうゆ…小さじ1
- 水…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- 砂糖…少々

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. えびは頭を取り、さらにキッチンばさみで足を取る。殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。
2. 開いたえびの上に、合わせたAを広げてのせる。グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定
3. 焼き上がったら器に盛り付け、合わせたBをかける。

（1人分）
カロリー………約109kcal
塩分………約1.4g

中華料理の定番が、レンジで手軽に！
アツアツごはんのお供にどうぞ。

052 マーボーなす

材料（2人分）

なす…3本（200g）
サラダ油…大さじ½
豚ひき肉…100g
にら（小口切り）…30g
しょうが…大さじ1（みじん切り）

A
- しょうゆ…小さじ2
- 豆板醤（とうばんじゃん）…小さじ1
- 甜麺醤（てんめんじゃん）…小さじ1
- 砂糖…小さじ½
- 片栗粉…小さじ½
- ごま油…小さじ½
- こしょう…少々

（1人分）
カロリー……約196kcal
塩分……約1.6g

作りかた

レンジ加熱

1. なすは一口大に切り、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。水けを切り、サラダ油をまぶす。耐熱性の平皿に入れ、ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 800W 決定 約2分30秒 決定
2. Aを耐熱容器に入れ、よく混ぜ合わせる。にら、ひき肉、しょうが、さらに1を加え、ひき肉がなすにからむように全体を混ぜる。ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 800W 決定 約3分 決定

MENU 052

黒こしょうがピリッときいた甘辛味。
ごはんをついついおかわりしたくなりそう。

053 豚肉の黒こしょう焼き

材料（2〜3人分）

豚バラ肉（焼き肉用）…200g
片栗粉…適量
にんにく（薄切り）…1片
たまねぎ…60g
ピーマン…40g
塩…少々
サラダ油…大さじ½

A
- しょうゆ…大さじ1
- オイスターソース…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 粗びき黒こしょう…小さじ½

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. 大きめのボールにAを入れ混ぜる。片栗粉を薄くまぶした肉とにんにくを入れて全体にからませる（時間があるときは、からませたあとに10分程度おくとよりおいしい）。
2. たまねぎ、ピーマンはそれぞれ、3cmの乱切りにして、塩とサラダ油で下味を付ける。
3. グリル皿の中央に1を広げて並べ、周囲に2を置き、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

（1人分/3人分として計算）
カロリー……約318kcal
塩分……約1.7g

プリプリえびとれんこんのしゃっきり感が
混ざり合う、歯ごたえあるおいしさ。

054 パプリカのえびミンチ詰め

材料（2人分）

パプリカ（赤、黄）…各½個（160g）
片栗粉…小さじ1
えび…6尾（120g）
豚バラ肉、れんこん…各20g
白ねぎ…10g

A
- 片栗粉、ごま油…各小さじ2
- おろししょうが…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 紹興酒（しょうこうしゅ）（酒でも可）…小さじ½
- 卵白…大さじ1（溶き卵でも可）
- 塩…少々

B
- 水…大さじ3
- しょうゆ…大さじ1
- 紹興酒（しょうこうしゅ）（酒でも可）、片栗粉…各大さじ½
- オイスターソース…大さじ1
- 砂糖、ごま油…各小さじ2

（1人分）
カロリー……約261kcal
塩分……約2.8g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにAを入れ混ぜる。えびは頭を取る。殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。みじん切りにしたえび、肉、れんこん、白ねぎを加えてさらによく混ぜる。

2. パプリカは4等分に切り、耐熱性の平皿に並べ、ラップをして庫内中央に置く。
[レンジ] [決定] [600W] [決定] [約3分] [決定]
加熱後、水けをふき取る。

3. 2の内側にそれぞれ片栗粉を付け、1を詰めて表面をならす。小さめの鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせてとろみを付ける。

4. 具を詰めたパプリカをグリル皿に並べ、加熱したBをのせ、上段に入れる。
[グリル] [決定] [両面上段] [決定] [約10分] [決定]

プリプリえびに、甘めのソースがよく合う。

055 えびのマヨネーズソース

材料（2〜3人分）

むきえび…12尾（150g）

A ｛紹興酒（しょうこうしゅ）（酒でも可）…小さじ1
　 塩、こしょう…少々

片栗粉…大さじ2

サラダ油…大さじ1

カシューナッツ…適量

B ｛マヨネーズ…大さじ3½
　 トマトケチャップ…大さじ½
　 砂糖…小さじ2

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. えびは背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。A、片栗粉、サラダ油の順に加えて下味を付ける。
2. 1をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約7分 決定
3. ボールにBを入れて混ぜ合わせ、2を加えてあえる。仕上げに、粗みじん切りにしたカシューナッツをふりかける。

（1人分/3人分として計算）
カロリー……約239kcal
塩分……約0.7g

柔らかいゆで鶏に、コクのあるたれを添えて。

056 バンバンジー

材料（2〜3人分）

鶏もも肉…1枚（250g）

A ｛塩…小さじ¼
　 紹興酒（しょうこうしゅ）（酒でも可）…小さじ2

B ｛白ねぎ（みじん切り）、しょうゆ、ねりごま…各大さじ2
　 砂糖…大さじ1
　 しょうが（みじん切り）、ごま油…各大さじ½
　 酢…小さじ1
　 ラー油…小さじ½

作りかた

レンジ加熱

1. 肉は筋切りし、Aで下味を付ける（時間があるときは、下味を付けたあとに10分程度おくとよりおいしい）。
2. 1を耐熱性の平皿に入れてラップをし、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約5分 決定
3. 粗熱が取れたらラップを外す。肉を約5mmの細切りにして器に盛り付け、合わせておいたBをかける。

（1人分/3人分として計算）
カロリー……約279kcal
塩分……約2.2g

オイスターソースをたれにして、味に深みを。

057 豆腐とえびの蒸し物

材料（2〜3人分）

木綿豆腐…1丁（400g）
むきえび…100g
青ねぎ…大さじ3
しょうが、ごま油…各小さじ1

A
- 卵白…M寸½個分（溶き卵でも可）
- 片栗粉…小さじ1
- 酒…小さじ½
- こしょう…少々

B
- オイスターソース…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1
- 中華スープ…75ml（顆粒（かりゅう）スープの素小さじ½使用）
- 砂糖…小さじ¼

（1人分/3人分として計算）
カロリー………約157kcal
塩分……………約1.1g

作りかた

レンジ加熱

1. 豆腐は水切りしておく。えびは粗みじん切りに、青ねぎとしょうがはみじん切りにする。
2. ボールにえびとAを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。手でくずした豆腐と青ねぎ、しょうが、ごま油を加えてさらに混ぜる。
3. 深めの耐熱容器に2を流し入れ、ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約5分 決定
4. 蒸し上がったら、器にすくって盛り付ける。小さめの鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせて上からかける。

お酢を加えたさわやかな甘みが、ポイント。

058 鶏肉のはちみつソースがけ

材料（2〜3人分）

鶏もも肉…1枚（250g）

A
- 紹興酒（しょうこうしゅ）（酒でも可）…大さじ2
- 塩、しょうゆ…各小さじ1
- 青ねぎ（ぶつ切り）…適量
- しょうが（薄切り）…適量

B
- はちみつ、水…各大さじ2
- 酢…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 塩…少々

片栗粉…小さじ1½（同量の水で溶く）

（1人分/3人分として計算）
カロリー………約223kcal
塩分……………約1.3g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角（1個約30g）に切る。
2. Aを合わせてボールに入れ、1を加えて混ぜる（時間があるときは、混ぜたあとに10分程度おくとよりおいしい）。
3. 肉をグリル皿に並べ、上段に入れる。
   自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定
4. 小鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。焼き上がった2を器に盛り付け、上からかける。

鶏肉がジューシーで柔らか、甘辛の味わい。

059 鶏肉のＸＯ醤（じゃん）風味蒸し

材料（2〜3人分）

鶏もも肉…150g
まいたけ…80g
さやえんどう…6枚
白ねぎ…½本分
しょうが…少量

A
- ＸＯ醤（じゃん）…大さじ1½
- 片栗粉、サラダ油…各小さじ2
- 砂糖…小さじ1⅓
- 塩、ごま油、しょうゆ、オイスターソース…各小さじ½
- こしょう…少々

にんにくチップ（市販品）…小さじ1

（1人分／3人分として計算）
カロリー……約211kcal
塩分……約1.5g

作りかた

レンジ加熱

1. 肉は筋切りをして一口大（約2cm角）に切り、合わせておいたAで下味を付ける。まいたけは小房に分け、さやえんどうは筋を取って斜め半分に切り、サッとゆがき水けを切る。ねぎは3cmの長さに切る。しょうがは1cm角程度の薄切りを6枚用意する。にんにくチップは細かくつぶしておく。
2. 耐熱ガラス製ボールにすべての材料を入れ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約4~6分 → 決定

加熱後、全体をよく混ぜ合わせる。

手軽にサッと作れる、アイディアおつまみ。

060 焼きえびワンタン

材料（2〜3人分）

えび…12尾（120g）
ワンタンの皮（市販品）…12枚

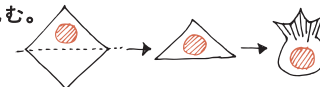
A
- ごま油、片栗粉…各小さじ½
- 塩、こしょう…少々

B
- しょうゆ、砂糖…各大さじ1
- おろしにんにく…小さじ½
- ラー油…小さじ⅓
- 酢…小さじ¼

（1人分／3人分として計算）
カロリー……約108kcal
塩分……約1.1g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. えびは殻をむき、水洗いする。水けをふき取り、2〜3等分にする。合わせておいたAで下味を付け、図のようにワンタンの皮で包む。

2. 1の表面と裏面に、はけでサラダ油（分量外）を塗る。グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

グリル → 決定 → 両面上段 → 決定 → 約6分 → 決定

3. 焼き上がったら器に盛り付け、混ぜ合わせたBをかける。さらにお好みでラー油をかける。

下味しっかり、そのままでも十分においしい。

061 しゅうまい

材料（12個分）

豚ひき肉…180g
むきえび（粗みじん切り）…80g
干ししいたけ…1枚
（戻して粗みじん切り）
しゅうまいの皮…12枚
A
- しょうゆ…小さじ2
- 片栗粉…小さじ1½
- 紹興酒（しょうこうしゅ）（酒でも可）…小さじ1½
- ごま油…小さじ1
- オイスターソース…小さじ1
- 砂糖…小さじ⅓
- 塩、こしょう…少々

キャベツ（せん切り）…30g

（1個分）
カロリー……約58kcal
塩分……約0.3g

作りかた　レンジ加熱

1. ボールに肉、えび、Aを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。さらに干ししいたけを加えて混ぜる。12等分にし、しゅうまいの皮で包む。同様に12個作る。
2. 耐熱性の平皿にキャベツを敷き、上にしゅうまいを並べる。全体にたっぷり霧吹きをする。ラップをして竹ぐしで3～4か所に穴をあけ、庫内中央に置く。

レンジ 決定 500W 決定 約4~6分 決定

アツアツふわふわ、やさしい塩味ベース。

062 豆腐のかに肉あんかけ

材料（2人分）

絹ごし豆腐…1丁（400g）
かに身…50g
（かにかまぼこでも可）
きぬさや…4枚
A
- 片栗粉…小さじ1
- 塩…小さじ1/4

B
- 鶏がらスープ…1½カップ
- （顆粒（かりゅう）スープの素 大さじ½使用）
- 塩、こしょう…少々

片栗粉…小さじ2
（同量の水で溶く）
ごま油…小さじ1

（1人分）
カロリー……約166kcal
塩分……約2.0g

作りかた　レンジ加熱

1. ボールに豆腐とAを加えて混ぜ、ほぐしたかに身30gを加え、さらに混ぜる。直径約13cmの2つの深めの耐熱容器に、それぞれ半分くらいまで具を入れ、ラップをして庫内中央に寄せて置く。

レンジ 決定 300W 決定 約9分 決定

2. きぬさやは筋を取り、1cm幅の斜め切りにする。小さめの鍋でBと一緒にひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。残りのかに身を入れて、さらにごま油を加え、1にかける。

えびとかに、鶏肉の旨(うま)みがひとつに。
ナンプラーの独特の香りも、クセになる。

063 ナシゴレン

材料（2人分）

冷やごはん…300g
卵…M寸2個（正味100g）
かに身…40g
（かにかまぼこでも可）
むきえび…40g
鶏もも肉…40g
枝豆（冷凍でも可）…25g
青ねぎ…10g
フライドオニオン（市販品）…大さじ1
チリペースト…大さじ1
（タバスコ少量でも可）
塩、こしょう… 少々

A
- ナンプラー…大さじ1
（しょうゆでも可）
- 砂糖…小さじ½
- こしょう…少々

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. かに身は1cm大に切る。えびと肉は5mmの角切りに、青ねぎは小口切りにする。枝豆はさやを取っておく。えびと肉は、混ぜておいたAで味を付ける。ごはんはほぐしておく。
2. 卵を溶きほぐし、塩、こしょうをする。フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、卵をすばやくかき混ぜ半熟状にして取り出す。
3. 大きめのボールに1と2、フライドオニオン、チリペーストを入れ、全体を混ぜ合わせる。
4. グリル皿にサラダ油（分量外）を薄く塗り、3を24×17cmの大きさに平らに広げ上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

（1人分）
カロリー…………約445kcal
塩分……………………約2.5g

ビールによく合う、刺激的な辛さ。
ライムをしぼってめしあがれ。

064 インドネシア風串焼き

材料（2人分）

鶏もも肉（1cm角に切る）…200g

A
- しょうゆ…大さじ1
- ピーナッツバター…大さじ1½
- ココナッツミルク…大さじ1（牛乳でも可）
- ケチャップ…大さじ1
- カレー粉…小さじ1
- おろしにんにく…小さじ1
- おろししょうが…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 一味とうがらし…小さじ½
- クミン（粉末）…小さじ½

竹ぐし…4〜6本

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにAを混ぜ合わせる。さらに肉を加えて混ぜる。（時間があるときは、混ぜたあとに20分程度おくとよりおいしい）竹ぐしに肉を刺す。
2. 1をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定

（1人分）
カロリー……約239kcal
塩分……約0.6g

韓国の家庭料理がお手軽に。
スパイシーな辛みと旨(うま)みがあとをひく。

065 鶏の辛味炒(いた)め(ダッカルビ)

材料(2〜3人分)

鶏もも肉…1枚(250g)
キャベツ…30g
たまねぎ…30g
青ねぎ…2本(20g)

A
- コチュジャン…50g
- おろしにんにく、いりごま、ごま油…各大さじ1
- 水あめ(はちみつでも可)、しょうゆ、酒…各大さじ½
- 一味とうがらし…小さじ½
- こしょう…少々

ごま油…適量

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉、キャベツ、たまねぎは幅2cm、長さ5cmに切る。ねぎは3cmに切る。
2. ボールにAを合わせ、1を加え混ぜ合わせる。
3. グリル皿にごま油を薄く塗り、2を広げて上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

(1人分/3人分として計算)
カロリー…………約303kcal
塩分………………約1.7g

皮はパリパリ。中はピリッとスパイシー。
えびとれんこんの食感も絶妙。

066 ベトナム風焼き春巻き

材料（2人分）

ライスペーパー小※1…8枚
（直径約16cm）

A
- むきえび（みじん切り）…50g
- 豚ひき肉…25g
- れんこん（みじん切り）…20g
- かに身※2（小さくちぎる）…15g
- たまねぎ（みじん切り）…10g
- フライドオニオン…大さじ1（市販品）
- ナンプラー…小さじ1（しょうゆでも可）
- 粗びきこしょう…小さじ¼
- 砂糖…小さじ¼

スイートチリソース（市販品）…適量

※1 大きめ（直径約22cm）のときは、4枚を半分に切って使う。

※2 かにかまぼこでも可。

（1人分）
カロリー……約228kcal
塩分……約1.8g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにAを入れよく混ぜ、8等分する。
2. 別のボールに水を入れ、ライスペーパーを1枚ずつ20秒程度浸し、平らなところに広げる。具をしっかりと包み、同様にして8個作る。はけで表面にサラダ油（分量外）を軽くひと塗りする。
3. 2をグリル皿に間隔をあけて並べ、上段に入れる。
   自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定
4. 焼き上がったら器に盛り付け、スイートチリソースを添える。

にんにくのきいた甘めのたれが、食欲をそそる。

067 プルコギ

材料（2～3人分）

牛ロース薄切り肉…200g

A
- たまねぎ…45g
- しめじ…¼パック（25g）
- にんじん…10g

B
- しょうゆ…大さじ1½
- すりごま…大さじ1
- りんごジュース…大さじ2
- たまねぎ、にんにく…各大さじ½（みじん切り）
- 日本酒、ごま油、はちみつ…各大さじ½
- こしょう…少々

ごま油…適量

（1人分/3人分として計算）
カロリー…………約358kcal
塩分……………………約1.4g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは5mm幅に切り、にんじんは2cm幅の短冊切りにする。しめじはほぐしておく。
2. ボールにBを混ぜ合わせ、肉を加えてよくもみ込み、Aを加えて混ぜ合わせる。（時間があるときは、もみ込んだあとに30分程度おくとよりおいしい）。
3. グリル皿にごま油を薄く塗る。2を広げて置き、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

プリプリほたてに、クリーミーなカレーをからめて。

068 マカオ風カレーグラタン

材料（2人分）

鶏もも肉…15g
ほたての貝柱…2個（40g）
むきえび…15g
グリーンピース…15g
ロースハム、たまねぎ、マッシュルーム…各10g

A
- 酒…適量
- 塩、こしょう…少々

B
- バター…15g
- カレー粉…小さじ½

C
- ホワイトソース（缶詰）…60g
- ココナッツミルク…大さじ1（牛乳でも可）
- 塩…少々

（1人分）
カロリー…………約193kcal
塩分……………………約1.0g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉、えびは5mm角に切り、ほたても合わせてAで下味を付ける。たまねぎ、マッシュルーム、ロースハムはそれぞれ8mmの角切りにする。
2. 深めの耐熱容器にほたて以外の具を入れる。Bを加えて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約1分30秒 決定

加熱後、取り出してCを加えて混ぜる。

3. 直径約10cmの2つのココット型にほたてを1個ずつ入れ、2をかける。グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定

しょうがと山椒がきいた、深みのある辛味がやみつきに。

069 四川風串焼き

材料（2人分）

牛ロース薄切り肉…100g

A
- しょうゆ…大さじ2
- 紹興酒（酒でも可）、砂糖…各大さじ1
- おろししょうが、ごま油、片栗粉…各小さじ1
- 酢、豆板醤、おろしにんにく…各小さじ½
- ラー油、白ごま…各適量

B
- 粉山椒…小さじ¼
- 一味とうがらし…小さじ¼

竹ぐし…4～6本

（1人分）
カロリー…………約331kcal
塩分………………約3.0g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。ふたなしで庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約1分30秒 決定
   途中1回かき混ぜる。
2. 肉の端を竹ぐしの下まで刺し込み、上の方へらせん状に巻き付け、最後の肉は串に刺す。同様にして4本作る。
3. 2に1を塗ってグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約6～7分 決定
4. 器に盛り付け、合わせたBをふる。

冷蔵庫にある野菜で、ヘルシーなおかずの完成。

070 チャプチェ

材料（2人分）

春雨（乾燥）…50g
牛ロース薄切り肉…40g
太もやし…40g
ピーマン、たまねぎ…各25g
生しいたけ…1枚
にんじん…10g
きくらげ（戻しておく）…10g
いりごま…小さじ1

A
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖、ごま油…各大さじ1
- おろしにんにく…小さじ½
- 塩、こしょう…少々

ごま油…適量

（1人分）
カロリー…………約307kcal
塩分………………約2.8g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 鍋で春雨をゆでる。
2. 肉、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、にんじん、きくらげは、それぞれ3mmの細切りにする。
3. ボールにAを合わせ、すべての材料を加えて混ぜる。グリル皿にごま油を薄く塗り中央に広げ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約7～9分 決定

シーフードたっぷり、スパイシーな味わい。

071 グラタントーストカレー風味

材料（2枚分）

冷凍シーフードミックス…60g
食パン（6枚切り）…2枚
A
- タルタルソース…大さじ4（市販品）
- カレー粉…小さじ½

粉チーズ…大さじ1

（1枚分）
カロリー…約347kcal
塩分…約1.7g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. シーフードミックスを熱湯に入れ、軽く湯通しする。手早くざるに上げ、ふきんでしっかり水けを切る。
2. ボールにAと1を入れてよく混ぜ合わせ、2等分にする。
3. グリル皿の中央にパンを並べ、それぞれに2を平らにのせる。粉チーズをかけ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約7分 決定

お酢の酸味が、野菜をグンとおいしくする。

072 あつあつポテトサラダ

材料（2～3人分）

じゃがいも…2個（300g）
にんじん…¼本（30g）
きぬさや…20g
スライスベーコン…2枚
水…大さじ2
サラダ油…大さじ1
酢…小さじ1
塩、こしょう…少々
マヨネーズ…適量

（1人分/3人分として計算）
カロリー…約209kcal
塩分…約0.4g

作りかた

レンジ加熱

1. じゃがいも、にんじんは5mmの薄切りにする（大きい場合は半分に切る）。ベーコンは2cm幅に切り、きぬさやは筋を取る。
2. 1と水を深めの耐熱容器に入れ、ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約10分 決定

3. 加熱後、酢、サラダ油、マヨネーズを加え、全体を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

食物繊維たっぷり。おなかにうれしい！ヘルシー！

073 きのこのとろーりチーズ蒸し

材料（2人分）

きのこ合わせて…160g
（しめじ、まいたけ、しいたけ、マッシュルームなど）

トマト…½個（90g）

スライスベーコン…2枚

A ｛パセリ、オレガノ（乾燥）…各適量
バター…20g
塩、こしょう…少々｝

スライスチーズ…2枚（35g）
（溶けるタイプ）

（1人分）
カロリー……約243kcal
塩分……約1.1g

作りかた　レンジ加熱

1. きのこは一口大に切り、ベーコンは1cm幅に切る。トマトは種を取って5mm角に切る。
2. 1とAを2等分にしてグラタン皿に入れ、ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 800W 決定 約5分 決定
3. 加熱後、チーズをのせ、再度ラップをする。チーズが溶けるまで約2分おいて仕上げる。

おなかが目覚める、パンチの効いた味わい。

074 野菜カレー煮

材料（2人分）

キャベツ、じゃがいも…各100g

スライスベーコン…2枚

A ｛水…½カップ
カレールー（細かく刻む）…15g
バター…15g
赤とうがらし…1本｝

さやいんげん…20g

塩、こしょう…少々

（1人分）
カロリー……約228kcal
塩分……約1.5g

作りかた　レンジ加熱

1. キャベツは1.5cm幅のざく切り、じゃがいもは5mm幅の半月切り、ベーコンは一口大に切る。深めの耐熱容器にAとともに入れ、塩、こしょうをする。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約5分 決定
2. 加熱後、筋を取り、半分に切ったいんげんを加えよく混ぜる。再度ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約5分 決定

MENU
075
MENU
076
MENU
077
MENU
078

プリプリのえびを、トーストで味わう贅沢。

075 えびのピザトースト

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

材料（2枚分）

- 食パン（6枚切り）…2枚
- えび…4尾（40g）
- スライスチーズ…2枚（35g）（溶けるタイプ）
- バジルの葉… 2枚
- ケチャップ…大さじ2強
- A
  - オリーブ油…小さじ1
  - ハーブミックス…適量
  - 塩、こしょう…少々

（1枚分）
カロリー……約281kcal
塩分……約1.9g

作りかた

1. えびは頭を取り殻をむき、Aで下味を付ける。
2. 食パンにスライスチーズをのせ、ケチャップを塗る。その上に1をのせ、細かくちぎったバジルを散らす。グリル皿の中央にパンをに並べ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約8分 決定

フレッシュトマトをそのままいかした、シンプルな一品。

076 バジルとトマトのトースト

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

材料（6枚分）

- フランスパン（厚さ2cm）…6枚
- バジルペースト…大さじ1½（市販品）
- 粉チーズ…大さじ1強（スライスチーズでも可）
- プチトマト…3個
- バジルの葉…6枚

（1枚分）
カロリー……約82kcal
塩分……約0.6g

作りかた

1. パンにバジルペーストを塗り、粉チーズをふる。輪切りにしたプチトマトをのせる。
2. 1をグリル皿の中央に並べ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約5~7分 決定
3. 仕上げにバジルの葉をのせる。

ブラックコーヒーがよく合う、朝の定番。

077 フレンチシナモントースト

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

材料（2枚分）

- 食パン（6枚切り）…2枚
- A
  - 卵…M寸1個（正味50g）
  - 砂糖…30g
  - 牛乳…80ml
  - シナモンパウダー…少々
- バター…20g
- シナモンパウダー、はちみつ…各適量

（1枚分）
カロリー……約379kcal
塩分……約1.1g

作りかた

1. 大きめのバットでAを混ぜ合わせ、食パンをひたす。
2. 1をグリル皿の中央に並べ、パンの上に細かく切ったバターを散らして上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約8分 決定
3. 器に盛り付け、お好みでシナモンパウダーをふり、はちみつをかける。

にんにくの香りとアンチョビの塩気が絶妙。

078 アンチョビトースト

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

材料（2枚分）

- カンパーニュ…2枚（厚さ2cm、直径15cm）
- にんにく…½片（薄切り）
- スライスチーズ…2枚（35g）（溶けるタイプ）
- A
  - バター…30g
  - アンチョビソース（市販品）…大さじ1弱

（1枚分）
カロリー……約327kcal
塩分……約2.5g

作りかた

1. 混ぜ合わせたAを、パンの片面に塗る。にんにくとチーズをのせてグリル皿の中央に並べ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約6分 決定

ピリッと辛いトマトソースと
ほくほくお豆のコンビネーション。

079 豆とひき肉のチリ風味丼

材料（2～3人分）

A
- 豚ひき肉…120g
- たまねぎ…½個（100g）（薄切り）
- にんにく…½片（みじん切り）
- サラダ油…大さじ1
- チリパウダー…小さじ½

B
- ミックスビーンズ（缶詰）…2缶（240g）
- トマトの水煮…100g（カットトマト缶詰）
- 顆粒（かりゅう）スープの素…小さじ1

塩、こしょう…少々
あたたかいごはん…400g

作りかた　レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器にA、塩、こしょうを入れ、肉をほぐしながら混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約4分 決定
2. 1にBを加え、再度肉をほぐしながら混ぜる。ふたなしで庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約6分 決定
3. 加熱後、塩、こしょうで味を調え、器に盛ったごはんにのせる。

（1人分/3人分として計算）
カロリー……約494kcal
塩分……約1.4g

肉と野菜にからむ、オイスターソースの旨み。
男子もうれしいボリュームメニュー。

080 豚ときのこのオイスター炒め丼

材料（2〜3人分）

豚バラ薄切り肉…180g
まいたけ、しめじ…各80g
青ねぎ…3本（30g）
ピーマン…1個（30g）
にんにく、しょうが…各1片

A
- サラダ油…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1½
- オイスターソース…大さじ1
- ごま油…小さじ2
- 酒…小さじ1
- 片栗粉…小さじ1
- 砂糖…小さじ½
- ごま…少々

あたたかいごはん…400g

（1人分／3人分として計算）
カロリー…………約602 kcal
塩分……………………約1.9g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉は一口大に切る。きのこ類は食べやすい大きさにほぐす。ピーマンは3cm角、ねぎは3cm幅に切り、にんにく、しょうがは薄切りにする。

2. ボールにAを入れ、混ぜておく。1を加え、さらに全体を混ぜ合わせ、グリル皿の中央に肉が重ならないように広げて上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

3. 加熱後、ごはんと一緒に器に盛り付ける。

MENU 080

卵とチーズの濃厚味。もちもち食感もたまらない。

081 うどんの焼きボナーラ

材料（2〜3人分）

ゆでうどん※…2玉（400g）
（1玉を4つに切る）
オリーブ油…大さじ1
A
- 溶き卵…M寸2個（正味100g）
- スライスベーコン…60g（7〜8mmの細切り）
- 粉チーズ…大さじ4
- 顆粒（かりゅう）スープの素…小さじ2

塩、黒こしょう…各少々

（1人分/3人分として計算）
カロリー……約353kcal
塩分……約2.1g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにうどんを入れ、オリーブ油をかけてほぐす。A（チーズのみ半量）を加えてよく混ぜる。
2. グリル皿の中央に1を広げ、平らにする。残りのチーズをふりかけ、上段に入れる。

3. 皿に盛り付け、お好みで塩、黒こしょうをふりかける。

※うどんがほぐれにくいときは、「レンジ」600Wで約1分加熱してください。

うなぎとふんわり卵で、洋風にアレンジ。

082 うなたま丼

材料（2人分）

うなぎのかば焼き…½本（80g）
かば焼きのたれ（市販品）…大さじ3
冷やごはん…300g
A
- 溶き卵…M寸2個（正味100g）
- だし汁※…大さじ2
- かば焼きのたれ…小さじ2
- 塩…少々

B マヨネーズ、山椒（さんしょう）…各適量

※だし汁は、水1カップに顆粒（かりゅう）だし小さじ1の割合で溶いて使用。

（1人分）
カロリー……約529kcal
塩分……約2.7g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ごはんとかば焼きのたれをよく混ぜ、グリル皿に24×17cmの大きさに平らに広げる。その上に2cm幅に切ったうなぎの皮目を上にして並べ、上段に入れる。

2. フライパンに油（分量外）を熱し、Aを入れ、軽く混ぜながら半熟卵を作る。
3. 器に、ごはん、半熟卵、かば焼きの順に盛り付ける。混ぜ合わせたBをかける。

炒める手間なく、屋台のおいしさの完成。

083 豚とにらの塩焼きそば

材料（2人分）

焼きそば麺※…2玉（300g）
ごま油、塩…各小さじ1
豚バラ薄切り肉…100g
（食べやすい大きさに切る）
キャベツ、たまねぎ、にら…各50g
桜えび…5g
A｛酒…大さじ1
顆粒中華スープの素…小さじ½
こしょう…少々

（1人分）
カロリー……約546kcal
塩分……約3.5g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. キャベツは3cm角、たまねぎは薄切り、にらは3cmの長さに切る。ボールにえびとともに入れ、Aと塩半量を加え下味を付けておく。麺はほぐしてからごま油と残りの塩をまぶし、混ぜる。

2. グリル皿に野菜、肉、麺の順に広げて置き、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

3. 加熱後、麺と具をよく混ぜ合わせ、盛り付ける。

※麺がほぐれにくいときは、「レンジ」600Wで約1分加熱してください。

ひじき＋ほうれん草で、鉄分が摂れるひと皿。

084 和風ドライカレー

材料（2人分）

冷やごはん…300g
合いびき肉…100g
サラダ油…大さじ1
たまねぎ…¼個（50g）
ほうれん草…⅙束（30g）
乾燥ひじき…4g（戻しておく）
A｛めんつゆ（ストレート）…大さじ4
カレー粉…大さじ1
おろししょうが、
おろしにんにく…各小さじ1
塩…少々

（1人分）
カロリー……約469kcal
塩分……約1.1g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. Aを合わせておく。ボールに肉とサラダ油を入れてよく混ぜる。みじん切りにしたたまねぎとAの半量を加え、よく混ぜ合わせる。

2. 別のボールでごはんと残りのAを混ぜ、1.5cmに切ったほうれん草と、戻したひじきを加える。

3. グリル皿に24×17cmの大きさに広げ、その上に2をおおいかぶせるようにのせ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

加熱後ボールに移し、お好みで塩を加え全体をよく混ぜ合わせる。

お肉柔らか。ボリュームたっぷり、甘辛味。

085 牛ロースのみそ炒め丼

材料（2～3人分）

牛ロース肉（焼き肉用）※…200g
あたたかいごはん…400g

A
- 甜麺醤…大さじ3
- 紹興酒…大さじ½（酒でも可）
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- ごま油…小さじ1

（1人分／3人分として計算）
カロリー……約566kcal
塩分……約0.9g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. Aを合わせたボールに肉を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 1をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

3. 器にごはんを盛り付け、2をのせる。

※肉が大きい場合は、4～5cmの長さに切る。

そうめんを、ひと味ちがう食べかたで。

086 カレーそうめんチャンプル

材料（2人分）

焼き豚（市販品）…50g
厚揚げ…½丁（65g）
たまねぎ…¼個（50g）
ピーマン…1個（30g）
青ねぎ…1本（10g）
そうめん…1束（45g）

A
- カレー粉、サラダ油…各小さじ1
- 塩…少々

しょうゆ…小さじ1

（1人分）
カロリー……約289kcal
塩分……約2.0g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. そうめんは4つに折り、鍋でゆでたあと水けを切る。
2. 焼き豚は細切り、厚揚げは1cm角、たまねぎは薄切り、ねぎは5cm長さに切る。ピーマンは縦半分に切って、5mm幅の細切りにする。
3. ボールに1と2を入れAと混ぜ合わせる。グリル皿の中央に広げ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定

4. 加熱後、しょうゆを加えてあえる。

サクサク食感のパン粉は、にんにくとオレガノの香り。

087 シーフードの香草パン粉焼き

材料（2人分）

冷凍シーフードミックス…70g
ブロッコリー…30g
A
- パン粉…大さじ4
- 粉チーズ…大さじ½
- にんにく（みじん切り）…⅓片
- パセリ（乾燥）…小さじ1
- オレガノ（乾燥）…少々

塩、こしょう…少々
オリーブ油…大さじ½

（1人分）
カロリー……約102kcal
塩分……約0.5g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. シーフードミックスは熱湯をかけて水けをふき取り、半量のオリーブ油をまぶして塩、こしょうをする。
2. Aをボールに入れ、混ぜ合わせる。1と小房に分けたブロッコリーを加えてよく混ぜる。2等分にして直径約12cmの耐熱容器に入れ、上に残りのオリーブ油をかける。
3. グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約8分 決定

表面カリッ、中はホクホク。こんがりチーズが香ばしい。

088 ポテトとチーズのお焼き

材料（2枚分）

A
- じゃがいも…大1個（200g）（2mmの薄切り）
- 水…大さじ2
- バター…10g
- こしょう…少々

ナチュラルチーズ（ピザ用）…50g
粉チーズ…大さじ2

（1枚分）
カロリー……約213kcal
塩分……約0.6g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 決定 800W 決定 約5分 決定

2. 加熱後、木べらでつぶし、ナチュラルチーズと大さじ1の粉チーズを加えて混ぜる。2等分し、それぞれ直径8〜10cmに広げてグリル皿に2枚のせる。残りの粉チーズをふり、上段に入れる。

自動メニュー 決定 6焼き物A 決定 こんがり10分 決定

MENU 089
MENU 090
MENU 091
（味わい万能ラー油 メニュー例）
MENU 092

見た目もかわいい、一口サイズのオードブル。

089 サーモンのおから焼き

材料（2～3人分）

スモークサーモン…3枚（30g）（薄切り）
おから…130g
みつば…1/6束
いくら（しょうゆ漬け）…適量
ポテトチップス…9枚

（1人分/3人分として計算）
カロリー…約105kcal
塩分…約0.5g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. みつばの軸のみ熱湯でゆで、冷水にとる。水けを切り、小口切りにする。サーモンは1枚を3等分に切り、おからは9等分する。
2. サーモンの上におからをのせ、ラップで茶きんに絞り、一口大の大きさにする。同様にして9個作る。グリル皿に間隔をあけて並べ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約7分 決定
3. 焼き上がったら取り出し、いくらとみつばをのせ、ポテトチップスの上に盛り付ける。

ポン酢と大根おろしで、あっさりヘルシーに。

090 厚揚げのささ身納豆添え

材料（2～3人分）

鶏のささ身…2本（90g）
厚揚げ…1丁（125g）
納豆…½パック（45g）
塩…少々
A 大根おろし…50g
　青ねぎ…大さじ2（小口切り）
　ポン酢…大さじ2

（1人分/3人分として計算）
カロリー…約238kcal
塩分…約1.0g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ささ身は筋を取って3つに切り、塩をふる。厚揚げは4等分にする。納豆はねばりが出るまで混ぜる。
2. グリル皿にささ身と厚揚げを間隔をあけて並べ、上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約8分 決定
3. 2のささ身を繊維に沿ってほぐす。納豆とAであえ、厚揚げに添える。

辛さの中に、さきいかや桜えびの旨（うま）みがギュッ。

091 味わい万能ラー油

材料（写真のメニュー例は、材料には含まれません）

サラダ油…½カップ
たまねぎ（粗みじん切り）…40g
さきいか、桜えび…各20g
にんにく（みじん切り）…1片
一味とうがらし…大さじ1
ごま油…小さじ2
しょうゆ…小さじ1½
豆板醤（とうばんじゃん）、いりごま…各小さじ1
砂糖…小さじ⅔

（1/10量分）
カロリー…約111kcal
塩分…約0.4g

作りかた

レンジ加熱

1. たまねぎはふきんに包み、よく水けを絞る。
2. 水¼カップ（分量外）を入れた深めの耐熱容器にいかとえびを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約1分30秒～2分 決定
   加熱後、取り出して水けを切り、いかを粗みじん切りにする。
3. 深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約7分 決定
   加熱後、全体をよく混ぜ合わせる。

カルシウムたっぷり、箸（はし）休めもヘルシーに。

092 じゃことししとう煮

材料（2～3人分）

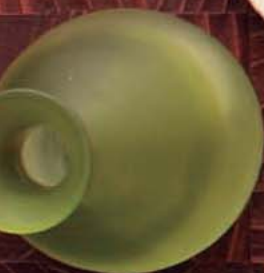
ちりめんじゃこ…20g
ししとう…2本（6g）
サラダ油…小さじ1
A 砂糖、しょうゆ、酒…各小さじ1
B ゆかり、白ごま、黒ごま…各小さじ1

（1人分/3人分として計算）
カロリー…約47kcal
塩分…約1.1g

作りかた

レンジ加熱

1. ししとうは種を取り出して輪切りにし、サラダ油をまぶす。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。ちりめんじゃこ、ししとう、Bを加えてさらに混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約1分 決定

MENU
093
MENU
094
MENU
095
MENU
096

和洋折衷の、新しい味わい。

093 きのこのバターポン酢あえ

材料(2人分)

スライスベーコン…50g
エリンギ、まいたけ…各100g
サラダ油…小さじ2
バター…20g
青ねぎ(小口切り)…20g
塩…少々
ポン酢…大さじ1

(1人分)
カロリー……約240kcal
塩分……約1.5g

作りかた

レンジ加熱

1. ベーコンは1cm幅に切る。エリンギは長さ4cmに切り、太い場合はさらに縦半分に切る。まいたけは小房にほぐしておく。
2. 深めの耐熱容器に1を入れ、サラダ油を加えて全体に混ぜる。バターをのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約4分 決定
3. 加熱後、塩とポン酢を混ぜ、最後にねぎを混ぜ合わせる。

野菜の食感そのままに、甘酸っぱく漬けた一品。

094 野菜の南蛮漬け

材料(2人分)

ブロッコリー…50g
セロリ、パプリカ、きゅうり…各½本
プチトマト…4個
A
- だし汁…1カップ
- 酢…大さじ4強
- 薄口しょうゆ…大さじ3
- 砂糖、みりん…各大さじ1½
- 赤とうがらし…1本

レモン(輪切り)…2枚
しょうが(細切り)…5g

(1人分)
カロリー……約62kcal
塩分……約1.5g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ブロッコリー、パプリカは食べやすい大きさに切る。セロリは筋を除きスティック状に切る。きゅうりは縦半分に切り、乱切りにする。トマトはへたを取る。
2. 1をグリル皿の中央に広げ上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約10分 決定
3. 小さめの鍋にAを入れ、さっと煮立たせる。ボールに移してレモンとしょうがを加える。熱いうちに2を入れ、漬け込む。

ほんのりわさびの香りが広がる、大人の一品。

095 きのことほたてのわさび風味

材料(2人分)

ほたての貝柱…4個(1個30g)
生しいたけ…2枚
まいたけ、エリンギ…合わせて60g
塩…少々
A
- サラダ油…大さじ2
- 酢…大さじ1
- 薄口しょうゆ…小さじ1
- ねりわさび…小さじ½

あさつき(小口切り)…適量

(1人分)
カロリー……約150kcal
塩分……約0.8g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. しいたけは軸を取り半分に、まいたけ、エリンギは食べやすい大きさに切る。
2. ほたてと1をグリル皿の中央に並べ、塩をふって上段に入れる。
   グリル 決定 両面上段 決定 約8分 決定
   加熱後、ほたてを半分に切る。
3. ボールにAを入れて混ぜ合わせ、あさつきを加えて2をあえる。

しょうがとごま油の香りが、日本酒によく合う。

096 なすといかのしょうがソース

材料(2人分)

いか(刺身用)…50g
なす…2本(150g)
サラダ油…大さじ1
A
- しょうゆ…大さじ2
- 酢…大さじ1
- おろししょうが…大さじ1
- ごま油…大さじ1

青じそ…1枚

(1人分)
カロリー……約159kcal
塩分……約2.2g

作りかた

レンジ加熱

1. なすはへたを切り落として縦4つに切ったあと、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。Aは混ぜ合わせておく。
2. 深めの耐熱容器になすを入れてサラダ油をからませ、ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約4~6分 決定
3. 加熱後、取り出して2を器に盛り、いかをのせる。その上にAをお好みの量をかけ、細かく切った青じそを散らす。

濃厚なチョコレートと爽やかなオレンジの
コントラストを楽しむデザート。

097 ガトーショコラ オレンジ風味

材料（4個分）

A
- 板ミルクチョコレート（細かく刻む）…1枚（60g）
- バター…15g
- 生クリーム…大さじ2
- グラニュー糖…小さじ1

卵黄…M寸1個分
薄力粉…大さじ1
ココア…小さじ1
オレンジ※…2房
カップケーキの紙ケース（直径5～6cm）…4個
ホイップクリーム…適量（お好みで）

※他の果物に代えても
おいしくできます。

（1個分）
カロリー…約204kcal
塩分…約0.2g

作りかた

グリル皿 ＜中段＞
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにAを入れて湯せんにかけて溶かし、卵黄を加えて泡立て器でさらに混ぜる。指先を入れてあたたかく感じたら（約35～40℃）湯せんから外す。ふるった薄力粉とココアを加え、さらに混ぜる。

2. 紙ケースに生地を6分目まで入れ、（1個約35g）1房を半分に切ったオレンジをのせる。グリル皿の中央に並べ、中段に入れる。

グリル 決定 下面 決定 約4分 決定

加熱後、さらに焼く。

グリル 決定 上面 決定 約3分 決定

3. 焼き上がったら、お好みでホイップクリームを添える。

フルーツを生春巻きでクルリ。
見た目もチャーミングな、アジアン風デザート。

098 スイーツ春巻き

材料（2人分）

りんご、バナナ、オレンジ、
キウイ など合わせて…100g

ライスペーパー…2枚
（直径約22cm）

はちみつ…大さじ1

バター… 適量

桃のジュース…½カップ

はちみつ（仕上げ用）…小さじ2

作りかた

グリル皿 ＜中段＞
レンジ+ヒーター加熱

1. りんごは皮付きのままで、バナナとキウイは皮をむき、それぞれ1cmの角切りにする。オレンジは皮をむき、房を取る。
2. ボールに水を入れ、ライスペーパーを1枚ずつ20秒程度浸し、2等分にした1を巻く。同様にして2個作る。
3. グラタン皿にバターを塗り、中央に2をのせ、はちみつをかける。周りにジュースを流し入れ、グリル皿にのせ、中段に入れる。
   グリル 決定 両面中段 決定 約7分 決定
4. 加熱後、仕上げ用のはちみつをかける。

（1人分）
カロリー…………約145kcal
塩分……………… 約0.3g

サクサク生地の中は、チョコチップがとろーり。
りんごやバナナの香りも広がる。

099 フルーツチョコタルト

材料（9個分）

タルトレット…9個
（市販品／直径5cm）
チョコチップクッキー…40g
（市販品）
牛乳…大さじ1
卵黄…M寸1個分
無塩バター…15g
りんご、バナナなど…合わせて40g
粉砂糖…適量

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. 深めの耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 500W 決定 約20秒 決定
2. ボールにクッキーを入れて細かくくだき、牛乳を加えてしばらくおく。柔らかくなったら混ぜてなめらかにし、卵黄と1を加えさらに混ぜる。タルトレットに流し入れる。りんごは皮付きのまま、バナナは皮をむき7mmの角切りにして上にのせる。
3. 2をグリル皿に並べ、上段に入れる。
   グリル 決定 下面 決定 約3〜5分 決定
   加熱後、さらに焼く。
   グリル 決定 上面 決定 約3分 決定
   加熱後、粗熱を取り、粉砂糖をふる。

（1個分）
カロリー……約201kcal
塩分……0g

体の芯まであたたまる、デザート感覚の一杯。
ワインが浸みたフルーツも格別。

100 ホット果実ワイン

材料（2杯分）

A
- ワイン…80ml（赤または白）
- 水…¼カップ
- ほうじ茶葉…1g

りんご、バナナ、キウイなど…合わせて100g

黒砂糖（固形）…2個（10g）

はちみつ…小さじ2

シナモンスティック…適量（シナモンパウダーでも可）

ラム酒（お好みで）…大さじ2

作りかた

レンジ加熱

1. 直径約13cmの深めの耐熱容器を2つ準備する。（フルーツとワインを別々の耐熱容器で同時に加熱するため）
2. ひとつの耐熱容器にりんごは皮付きのまま、バナナとキウイは皮をむき、それぞれ7〜8mmの角切りにして入れる。もうひとつの耐熱容器にAを入れ混ぜる。
3. 1の耐熱容器2つを庫内中央に寄せて置く。

   レンジ 決定 600W 決定 約4分30秒 決定
4. 加熱したフルーツをカップに移し、黒砂糖とはちみつを加える。その上に茶こしでこしたAを注ぐ。
5. 3にお好みでラム酒を加え、シナモンスティックで香りを付ける。

（1杯分）
カロリー……約101kcal
塩分……0g

INDEX
素材別索引

野菜・きのこ

--25

INDEX 素材別索引

魚介類

--25

ごはん・麺（めん）・パン

卵・豆腐

チーズ・乳製品

スイーツ

--76